Petit guide de cuisine végétarienne



Par Véronique Hamel

Janvier 2016

LES GOÛTS ET LES SAVEURS : PAS SI SORCIER!

- ***Les goûts :*** Ce sont les sensations **perçues par les papilles gustatives** de notre langue. Les **5 goûts connus** sont le *salé, l'acide, l'amer, le sucré et l'umami,* auxquels on peut rajouter le *piquant*, qui est également perçu par la langue et les autres muqueuses du corps, tout comme le « métallique », la fraîcheur, la chaleur, etc. N'oublions pas finalement le gras, qui n'est pas un goût, mais qui agit tout comme!

VOUS AVEZ DIT UMAMI???

Le mot *umami* vient du japonais *umami seibum*, qui veut dire « goûteux » ou « savoureux ». Ce goût est également connu de la cuisine française sous le nom de « fond ». C'est le goût qui reste longtemps en bouche et qui fait la profondeur et la richesse d'un mets. On le retrouve dans les fromages vieillis, les algues, les champignons, les bouillons, la levure alimentaire, les tomates, la sauce soya, la viande, le poisson, le *nuoc-mam* (sauce de poisson), etc. Comme la cuisine végétarienne ne bénéficie pas de *l'umami* présent dans la viande et le poisson, elle doit être bonifiée de sources *d'umami* supplémentaires.

Pour rajouter…

- Du salé : du sel, de la sauce soya, du bouillon, du goémon
- Du sucré : du sucre, du miel, du sirop d'érable, du sirop d'agave, de la mélasse, du stévia, de l'édulcorant, des légumes sucrés, etc.
- De l'acidité : de la tomate, du citron, de la lime, des fruits, du vinaigre, du tamarin, des légumes lactofermentés, du sumac, de l'amchur, etc.
- De l'amertume : du café, du thé, des fines herbes, du pamplemousse, quelques épices, du cacao, du rapini, etc.
- Du piquant : du poivre, du piment, de la sauce piquante, du gingembre, de la moutarde, du wasabi, du raifort, etc.
- De l'*umami* : de la levure alimentaire, du bouillon (légumes, poulet, champignons, bœuf), des tomates, de la sauce soya, du tamari, de la sauce Worcestershire, des algues, des champignons, du fromage, du nuoc-mam (oui, c'est de la triche…), des légumineuses *avec leur bouillon de cuisson!*

- ***Les saveurs*** **:** Ce sont les **sensations perçues par notre nez** lorsque nous mangeons. Contrairement aux goûts, **il existe des milliers de saveurs** et encore plus de combinaisons possibles, car nous ne possédons pas moins de 350 types de récepteurs olfactifs différents!

Des mélanges classiques pour des saveurs authentiques!
Mexicain : cumin + chili + origan + paprika
Jamaïcain : toute-épice + thym + muscade + piment
Cajun : paprika + Cayenne + poivre noir + poivre blanc
Méditerranéen : thym + sarriette + origan + sauge + piment
Italien : persil + origan + basilic + cerfeuil + thym
Espagnol : cumin + origan + paprika
Marocain : cannelle + gingembre + paprika
Iranien : rose + ail + cannelle +cumin + poivre (miam!)
Indien : ail + gingembre + piment + cari ou masala
Cumin + coriandre + piment + cari ou masala
Bengali : fenugrec + moutarde + nigelle + fenouil + cumin
Chinois : anis étoilé + fenouil + réglisse + poivre blanc
Sichuanais : poivre du Sichuan + piment + cardamome noire
Thaï : citronnelle + galanga + lime kaffir + gingembre + piment
Balinais : cumin + coriandre + cardamome
Traditionnel de Noël : cannelle + girofle + muscade + toute-épice
Truc : les mélanges présentés ici sont des bases; usez de votre imagination pour les personnaliser et les varier!

Source : Grimes-de Vienne, 2007

- ***À vous de jouer!*** Pour bien cuisiner, il faut jouer sur ces deux plans en parallèle. Ainsi, pour qu'un mets ait bon ***goût***, il faut d'abord balancer les différents goûts afin de trouver le point d'équilibre, qui varie d'un plat à l'autre (un sauté peut être principalement sucré-salé, alors qu'une soupe minestrone sera plutôt acide et salée). On donnera à un plat son ***caractère*** en agençant les saveurs, fournies surtout par les épices, mais aussi par les légumes, les aromates, les céréales, les condiments, etc.

ASTUCE : Quand une recette est trop fade ou qu'elle manque de corps, c'est souvent *l'umami* qui manque!

IMITER OU INNOVER?

La cuisine végétarienne regorge de recettes uniques et originales qui ne ressemblent à aucun plat traditionnel carné et qui méritent d'être découvertes (ou inventées!). Mais parfois, on a envie de quelque chose qui nous rappelle notre enfance, ou qui réinvente avantageusement un classique fameux. Alors, selon votre humeur, voici des suggestions pour l'innovation et la réinterprétation!

L'art du subterfuge : comment « remplacer » la viande?

On peut aisément adapter n'importe quelle recette en substituant des protéines vertes à la viande. On pensera toutefois à rajouter de l'*umami* jusqu'à l'obtention d'un goût satisfaisant! On choisira aussi le substitut en fonction de la texture recherchée.

- Viande hachée : « sans-viande hachée », tofu émietté et mariné, haricots frits, lentilles, sarrasin, millet, champignons
- Brochettes : tempeh, tofu mariné, keftas de pois chiches
- Cubes de viande : tofu mariné, tempeh, champignons, grosses légumineuses (gourganes, fèves de lima, etc.), cubes de courges, de patates ou de légumes racines, tofu sauté et salé
- Steak : tranches de tofu mariné, aubergine, tempeh, polenta refroidie et grillée, champignons portobello, fromage à griller, seitan, carrés de sarrasin
- boulettes et croquettes : haricots, lentilles, pois chiches, tofu émietté, chapelure, champignons, quinoa, sarrasin
- rôti : pain de noix, rôti de noix et champignons
- saucisses : végétariennes du commerce ou faites maison
- œufs : tofu brouillé, graines de lin pour les recettes
- lait : lait de soya, d'amandes, de riz, de chanvre, etc. *attention à la gomme de guar, ça fausse les recettes!
- Fromage : noix fermentées (du commerce ou maison), tofu en saumure (féta), pangrattato (parmesan), levure alimentaire (goût et saveur), etc.
- Garnitures à sushis : légumes, tamago (omelette sucrée), avocat, fromage, tofu frit ou mariné, fruits, noix, shiitake, etc.

Exemples de réinterprétations : tofu général Tao, sauce à spaghetti aux lentilles rouges, hamburgers aux portobellos, cassoulet végétarien, pizza au tofu fumé, tourtière aux champignons et aux pois chiches, steak d'aubergine marinée, calzones au tofu, keftas aux pois chiches, brochettes de tempeh tikka, sauté au tofu, pâté chinois aux lentilles, ragoût de boulettes de tofu, Ma po dofu végétarien, pain de noix aux champignons...

Rien à envier : végé et sans pareil!

Voici quelques exemples de classiques végétariens uniques qui vous séduiront à coup sûr! Je vous invite à chercher et à découvrir ceux que vous ne connaissez pas :

Poutine (pour une version vegan, utilisez du tofu sauté et salé ou en saumure à la place du fromage), soupe aux pois (sans lard ni jambon), beans au sirop d'érable (sans lard), spaghetti à la sauce marinara, succotash, haricots blancs aux tomates, risotto aux champignons, omelette (aux champignons, aux épinards, etc.), quesadillas aux haricots noirs, haricots frits, soupe aux haricots noirs à la cubaine, congri (riz aux haricots noirs cubain), tourte de Pâques, hummus, farinata, bortsch, kichree, dahl indien, laksa, tofu frit et sauce « Tokyo », soupe miso au tofu, etc.

COMPLÉTER LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Il est important de compléter les protéines végétales entre elles ou avec des protéines animales. Le soya est une protéine complète en elle-même. Voici quelques combinaisons clés.

- Grains + légumineuses
  - Maïs + haricots, riz + lentilles, patates + beans...
- Grains + oléagineux (noix et graines)
  - Avoine + noix, riz + graines de sésame...
- Protéine végétale + oeufs ou produits laitiers
  - Patates + œufs, pâtes + fromage, haricots + fromage...

QUESTION DE BUDGET

C'est chouette de manger végétarien, et parfois ça peut permettre de rapetisser de beaucoup la facture d'épicerie. En éliminant la viande, on s'évite de grosses dépenses, mais si l'on tombe dans les fromages fins pour compenser, ça peut au final nous coûter plus cher qu'au départ. Voilà quelques trucs pour vous guider selon votre budget.

Vraiment pas cher :

- *Grains :* La véritable base de l'alimentation végétarienne (et omnivore aussi). Les patates, le riz, les pâtes, l'avoine et la farine sont les plus abordables. Attention, car les « grains granos » sont souvent hors de prix (comme le quinoa ou le chanvre…).
- *Légumineuses* : Acheter les légumineuses sèches et les faire cuire soi-même revient au moins à la moitié du prix. Les légumineuses les plus connues sont souvent vendues plus cher (comme les haricots rouges ou les pois chiches).
- *Aromates* : oignons, ail et gingembre sont assez bon marché et bonifient toutes les recettes.
- *Légumes racines, chou, légumes en conserve, légumes surgelés.*
- *Tomates en canne*
- *Champignons (en spécial).*
- *Mélanges d'épices en vrac.*
- *Légumes du jardin et micropousses.* Cultivés à la maison, ils coûtent une fraction du prix, et c'est amusant et gratifiant!

Raisonnable :

- *Légumes du marché et de saison*. Souvent moins cher qu'à l'épicerie, et en plus vous savez d'où ils proviennent.
- *Tofu*. Revient presque toujours entre 2,00 $/lb et 2,50 $/lb.
- *Œufs*. Ils sont pratiques et nourrissants, mais seuls les conventionnels sont abordables.

- *Épices en vrac*. Faire ses propres mélanges est amusant et donne de bons résultats, mais ça prend un peu de temps pour garnir son armoire à épices.
- *Arachides et graines de tournesol, de citrouille, de sésame, de lin*. Ce sont les oléagineuses les moins chères, surtout achetées en vrac.
- *Lait de vache ou lait végétal*. Les prix sont semblables et fluctuent peu.
- *Bouillons et condiments.* À avoir dans son garde-manger.
- *Cheddar et mozzarella.* Abordable en spécial et en gros format.

<u>Dispendieux :</u>

- *Fromage fin ou vegan*. Ils font grimper la facture rapidement.
- *Tempeh*. Délicieux, mais le prix est exorbitant (5 $ la galette).
- *Substituts de viande*. Tout faits, ils sont assez chers. Ils contiennent tous du gluten. Ils viennent en spécial cependant.
- *Noix et amandes.* À utiliser en petite quantité de toute façon.
- *Mets préparés.* Les mets surgelés ou achetés d'un traiteur sont beaucoup plus chers que ceux que l'on cuisine nous-mêmes.
- *Épices de cru.* Une grosse dépense pour certains, un incontournable pour d'autres (dont moi, je l'avoue).
- *Œufs bios/de poules en liberté/etc*. Ils sont plus éthiques, mais reviennent au double du prix des conventionnels.
- *Légumes et fruits hors saison ou exotiques.* Acheter des tomates, des concombres ou des bleuets en plein hiver est souvent dispendieux et polluant. Je conseille plutôt d'opter pour des légumes de saison.

<u>À considérer :</u>

Opter pour des produits vegan, bios, locaux, équitables, sans gluten, sans lactose, sans soya, etc. peut justifier des achats plus dispendieux. Tout dépend de votre budget et de vos convictions ou restrictions.

RECETTES DE BASE

<u>Haricots frits passe-partout :</u>

- 2 cannes de haricots ou 4 tasses de haricots cuits
- ½ oignon
- 1 c. T. sauce soya réduite en sel
- 1 c. T. de ketchup ou de chili
- 1 c. T. poudre de chili
- 1 c. T. de basilic
- ½ c. T. huile de canola

Dans une poêle creuse, faire dorer l'oignon dans l'huile, environ 5 minutes. Ajouter les haricots, la sauce soya et les épices et mélanger. À l'aide d'un pilon (si vous ne tenez pas trop à votre poêle) ou avec une spatule en bois, écraser les haricots tout en les brassant jusqu'à ce que la majorité soit en purée. Rectifier l'assaisonnement et ajouter de l'eau si nécessaire.

<u>Hummus maison :</u>

- 900 g (1 sac) de pois chiches secs
- 4 gousses d'ail hachées
- 250 g de tahini (un petit pot)
- 6 c. T. de jus de citron
- ½ c. t. de piments forts séchés
- 4 c. T. de persil séché ou 8 c. T. de persil frais
- ½ c. t. poudre de chili
- Sel et poivre au goût

Faire tremper les pois chiches dans minimum 8 tasses d'eau toute une nuit. Rincer. Faire cuire les pois chiches dans 8 tasses d'eau fraîche jusqu'à ce qu'ils soient tendres (le temps est indiqué sur le paquet, d'habitude). Dans un robot culinaire, réduire l'ail, le tahini, le jus de citron et les épices en purée homogène. Ajouter les pois chiches et broyer. Ajouter du bouillon de cuisson si le résultat est trop sec. Donne environ 4 pots de margarine de 454 g.

Farinata :

- 1 ½ tasse de farine de pois chiches
- 2 tasses d'eau tiède
- 1 c. t. de sel
- 1 c. t. de romarin frais (ou ½ c. t. de sec)
- 5 c. T. d'huile d'olive
- Poivre noir fraîchement moulu

Mélanger la farine de pois chiches et l'eau en fouettant pour enlever les grumeaux. Couvrir et laisser reposer au moins 2 heures, puis retirer la mousse qui s'est formée sur le dessus. Ajouter le sel, le romarin et 3 c. T. de l'huile tout en fouettant. Mettre une lèchefrite ou une grande poêle de fonte dans le four préchauffé à 500 °F. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle et remettre au four jusqu'à ce que l'huile fume. Verser rapidement le mélange et remettre au four environ 30 minutes, jusqu'à ce que la farinata soit grillée dessus et dessous. Servir garnie de poivre comme protéine principale ou utiliser comme pâte à pizza (délicieux!).

Tofu salé et sauté :

- 2 blocs de 454 g de tofu ferme, en cubes
- 1 c. t. de sel
- 2 c. T. d'huile de canola

Faire chauffer l'huile à feu moyen fort dans une poêle profonde ou dans un wok. Ajouter les cubes de tofu et une pincée de sel et brasser fréquemment. Rajouter du sel au fur et à mesure que le tofu brunit jusqu'à l'épuisement de la cuillère à thé. Ajouter *en dernier* sur une poutine ou dans une recette de sauté, de cari, de salade, etc.

TRUC : Le secret est dans la sauce! Le tofu n'a pas beaucoup de goût en soi, bien que certain-e-s ne l'apprécient pas. Pour qu'un mets à base de tofu soit bon, il faut que la sauce soit délectable!

Chili sin carne :

- 3 cannes de haricots ou 6 tasses de haricots cuits
- 1 canne de maïs en grain ou 2 tasses de maïs frais
- 2 cannes de tomates en dés (ou 6 tasses si fraîches)
- Légumes au choix, en dés
- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 piment fort haché ou 1 c. t. de piment séché
- 2 c. T. d'épices à chili et 2 c. t. de cumin moulu
- 1 c. t. de sucre ou une pincée de stévia en poudre
- 1 c. T. d'huile de canola
- Sel, au goût

Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile et faire dorer l'oignon, l'ail et le piment. Ajouter les légumes et sauter encore 5 minutes. Ajouter les haricots, les tomates, le maïs et les épices et laisser mijoter environ 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir avec du fromage râpé, des nachos ou des tortillas.

Sauce à spaghetti aux lentilles rouges :

- 2 cannes de tomates en dés (ou 6 tasses si fraîches)
- 2 tasses de lentilles rouges cassées
- 3 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 oignons, en dés
- 2 gousses d'ail, en dés
- Légumes au choix, en dés
- Fines herbes à l'italienne (persil, basilic, origan, thym...)
- 1 c. t. de sucre ou une pincée de stévia
- 2 c. T. de miso, dilué dans 3 c. T. d'eau tiède
- Sel et poivre, au goût

Dans un grand chaudron, faire dorer l'oignon et l'ail. Ajouter le reste des ingrédients (sauf le sel) et faire mijoter environ 30 minutes. Rectifier l'assaisonnement, fermer le feu, puis ajouter le miso et bien mélanger.

Congri (Riz aux haricots noirs cubain)

- 2 ½ tasses de haricots noirs secs ou 3 cannes de haricots noirs
- 2 oignons
- 2 à 3 gousses d'ail
- 1 poivron
- 1 piment fort (ou plus, dépendamment de la sorte)
- 3 tasses de riz blanc
- 1 c. T. de cumin, entier de préférence
- 1 feuille de laurier
- 1 c. T. d'origan
- 4 c. T. d'huile végétale
- Sel et poivre (allez-y généreusement!)

Faire tremper les haricots au moins 4 heures. Jeter l'eau de trempage, rincer les haricots et les faire cuire dans environ 8 tasses d'eau jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Égoutter les haricots de manière à garder le bouillon de cuisson. Dans un grand chaudron, mettre l'huile et faire dorer l'oignon, l'ail, le poivron, le piment et le cumin. Ajouter les épices sèches et le riz sec. Bien mélanger. Ajouter les haricots et 6 tasses de bouillon de cuisson (compléter avec de l'eau s'il ne restait pas assez de bouillon). Amener à ébullition, baisser le feu et faire cuire de 20 à 30 minutes à couvert. Quand le riz est cuit, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

ASTUCE : Pour utiliser des légumineuses sèches, il faut d'abord les faire tremper au moins 4 heures*. Le mieux est de les laisser tremper toute la nuit. Il faut ensuite les rincer et les faire cuire dans l'eau. Le temps de cuisson varie d'une légumineuse à l'autre et selon leur âge. Surveillez le chaudron en début de cuisson; les haricots font souvent de la mousse qu'il faudra enlever pour éviter les débordements. Gardez le bouillon de cuisson, car il contient de l'umami qui vous fera une bonne base de bouillon. *Les légumineuses « cassées » (pois, gourganes, etc.) et les lentilles n'ont pas besoin de trempage.

Croquettes de haricots au four

- 2 boîtes ou 4 tasses de haricots au choix
- 1 à 5 c. T. d'eau tiède (selon la texture)
- 1 oignon, émincé
- ½ c. t. de piments séchés ou de piment de Cayenne
- 1 œuf
- 4 c. T. de farine, au choix
- sel, au goût
- 1 c. t. de poudre à pâte
- épices moulues, au choix et au goût

Rincer et égoutter les haricots. Les mettre dans un robot culinaire, les broyer tout en ajoutant une cuillère d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse ressemblant à de la pâte à gâteau épaisse. Ajouter l'oignon, les piments, le sel, l'œuf, la farine, la poudre à pâte et les épices et mélanger doucement. Sur une plaque à biscuits préalablement graissée, former des croquettes de la grosseur voulue (grosse pour des croquettes garnies, petites pour des bouchées style hors-d'œuvre). Faire cuire dans le four (préchauffé) à 400 °F pendant environ 20 min ou jusqu'à ce que les croquettes soient dorées. Retirer du four, laisser refroidir un peu et servir avec du riz, des pâtes, des patates, des légumes, etc.

Boulettes de tofu (recette adaptée de Coup de Pouce)

- 1 paquet de tofu ferme
- 1/3 tasse de persil frais
- 1 ½ tasse de chapelure
- 2 c. T. de tahini
- 2 c. T. de sauce soya
- 2 œufs
- 1 c. T. de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail
- Épices moulues au choix, sel et poivre au goût

Broyer le tofu et le persil au robot. Ajouter les autres ingrédients et rectifier l'assaisonnement et la texture au besoin. Façonner des boulettes de la grosseur désirée et les mettre sur une plaque à four huilée. Faire cuire 45 minutes à 350 °F et ajouter en dernier à la recette aux boulettes choisie (ragoût de boulettes, spaghetti aux boulettes, etc.)

Tofu frit de base :

- 2 blocs de 454 g de tofu ferme, coupé en dés
- ½ à 1 tasse de fécule de maïs ou de farine au choix
- Huile végétale pour la friture
- Sauce ou marinade, au choix

Faire mariner les cubes de tofu dans 2 à 3 c. T. de sauce ou de marinade le plus longtemps possible (minimum 1 heure). Ajouter de la farine en brassant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sauce dans le fond et bien mélanger pour en enrober les cubes de tofu. Dans une poêle profonde ou dans un wok, faire chauffer 2 pouces d'huile à feu moyen fort pendant 5 minutes. Ajouter une première couche de tofu (les cubes ne doivent pas être superposés) dans l'huile; ils doivent frémir. Brasser fréquemment pour que les cubes soient frits de tous les côtés. Sortir les premiers cubes et les mettre dans un bol tapissé d'essuie-tout afin d'absorber le surplus d'huile. Procéder de la même façon avec le reste des cubes. Servir avec du riz et des légumes et napper de sauce. On peut aussi remplacer la marinade par 2 œufs battus pour une texture plus épaisse.

Sans-viande hachée maison :

- 2 blocs de 454 g de tofu ferme, émiettés à la fourchette
- 2 c. T. de sauce soya ou de tamari
- 2 c. T. de ketchup
- Épices et fines herbes au choix
- 1 à 2 c. T. d'huile de canola

Mélanger le tofu, la sauce soya et le ketchup et faire mariner au moins 1 heure. Faire chauffer une grande poêle à feu moyen fort et ajouter l'huile. Faire saisir le tofu en brassant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter *en dernier* à n'importe quelle recette qui requiert de la viande hachée. S'il est rajouté trop tôt, le tofu va ramollir et perdre sa texture et le goût de sa marinade.

LIVRES ET LIENS SUGGÉRÉS POUR ALLER PLUS LOIN

Livres :

- *Vegan on a Shoestring*, #1 et 2, du People's Potato, disponible en ligne en format PDF
- *Les bonnes soupes du monastère,* du frère Victor-Antoine d'Avila-Latourette et ses autres livres. Recettes majoritairement végétariennes, saisonnières et locales.
- *Cuisine végétarienne classique du monde*, de Celia Brooks Brown. Mon livre de recettes fétiche, recettes excellentes.
- *Le livre du tofu,* de Willian Shurtleff et d'Akiko Aoyagi. Plus intéressant pour l'information et les méthodes que pour les recettes. Autres livres des mêmes auteurs.
- *Végérama : 185 délices végétariens,* de Nicola Graimes.
- *La cuisine et le goût des épices,* d'Ethnée Grimes-de Vienne. Quelques recettes végés, mais surtout intéressant pour les mélanges d'épices et les techniques de cuisine.
- *Saveurs locales : recettes simples et saines pour apprêter nos aliments d'ici,* d'Annick Dallaire et de Martine Emond. Recettes saisonnières, simples et majoritairement végétariennes.
- *Légumes en folie,* de Ma cuisine plaisir (collectif). Ce livre est discontinué, mais se trouve facilement en ligne. Beaucoup de recettes végés, simples et savoureuses.
- *Recettes végétariennes slaves,* de Daria Sobowiec. Livre surprenant, mais les recettes sont parfois laborieuses.
- *Le miso, plus qu'un aliment, la vie,* de Suzanne Dionne. Difficile à trouver, mais il en vaut la peine. Il vous fera découvrir le miso, une excellente source de probiotiques et d'umami. Recettes majoritairement végétariennes.

TRUC : Il vaut quand même la peine de feuilleter les livres de cuisine réputés et les revues de cuisine omnivore, car il y a souvent quelques recettes végétariennes excellentes qui sont faites pour convaincre les carnivores les plus convaincus et que vous pouvez photocopier ou scanner.

Liens :

- *Vegetarian recipes of India*. Un site qui regorge de recettes traditionnelles et modernes indiennes, toutes végétariennes et délicieuses. http://www.vegrecipesofindia.com/
- *Cuisine la bine!* La plupart des recettes sont végétariennes. Plusieurs bonnes idées. http://cuisinelabine.blogspot.ca/
- *Vert et fruité*. Toutes les recettes sont végétaliennes et sans gluten. http://vertetfruite.com/
- *VegWeb*. Site immense et facile à consulter. http://www.vegweb.com/recipes
- *Vegetarian Times*. Intéressant. Plein de recettes et de trucs. http://www.vegetariantimes.com/

TRUC : Internet est votre meilleur ami! Quand vous cherchez une recette dont vous avez entendu parler ou que vous avez envie d'un certain type de plat (un cari de fèves mungo par exemple), cherchez sur GOOGLE. On fait souvent de belles découvertes!

SOURCES :

Les diététistes du Canada. 2009. *Sources alimentaires de fer*.

Grimes-de Vienne, Ethnée. 2007. *La cuisine et le goût des épices*. Éditions du Trécarré.

Frasnelli, Johannes, MD. 2014. *The Chemical Senses and Food Perception*. Conférence sur le goût, l'odorat et le système trigéminal, donnée à l'université Concordia.

Frappier, Renée. 1987. *Le guide de l'alimentation saine et naturelle*. Éditions Asclépiade.

The People's Potato Collective. 2010. *Vegan on a shoestring #2*.

Pour me contacter ou pour d'autres recettes :

Courriel : elia_faranielle@hotmail.com

Facebook : https://www.facebook.com/veronique.hamel.796

SOURCES DE PROTÉINES

LES VÉGÉTARIEN-NE-S DOIVENT MANGER ENVIRON 1 G DE PROTÉINES PAR KG DE LEUR POIDS PAR JOUR. UN REPAS NOURRISSANT CONTIENT ENTRE 15 G ET 20 G DE PROTÉINES

- ***Ovo-lacto-végétarien***
  - Lait
  - Yogourt
  - Fromage (cottage, feta, cheddar, suisse, etc.)*
  - Œufs *

    *Attention! Riche en cholestérol...
- ***Végétalien***
  - Tofu (le tofu ferme est le plus riche en protéines)
  - Tempeh, « sans-viande hachée », soya haché, etc.
  - Fèves de soya (ou edamames)
  - Haricots, lentilles, pois chiches et pois cassés
  - Arachides, amandes et noix
  - Graines (de citrouille, de tournesol, de lin, etc.)
  - Beurre d'arachide, de noix, de sésame, etc.
  - Lait et yogourt de soya
  - Céréales (sarrasin, maïs, riz, avoine, quinoa, orge, millet...)
  - Patates et quelques légumes

SOURCES DE VITAMINE B12 :

Miso, tempeh, algues, spiruline, chlorophylle, produits laitiers, oeufs et levure alimentaire.

SOURCES DE FER

(LES VÉGÉTARIENNES DOIVENT MANGER 36 MG DE FER PAR JOUR ET LES VÉGÉTARIENS, 16 MG PAR JOUR)

- ***Substituts de viande :*** tofu, haricots, lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves de soya, graines, noix et levure alimentaire
- ***Fruits et légumes :*** épinards, asperges, patates avec pelure
- ***Céréales :*** Avoine, blé, quinoa, sarrasin, céréales entières
- ***Suppléments :*** recommandé si l'apport nutritionnel en fer est insuffisant

TRUC : Manger des aliments riches en vitamine C lors du même repas aide à l'absorption du fer d'origine végétale.